

Life & Select NEWS LETTER

2023.02

February

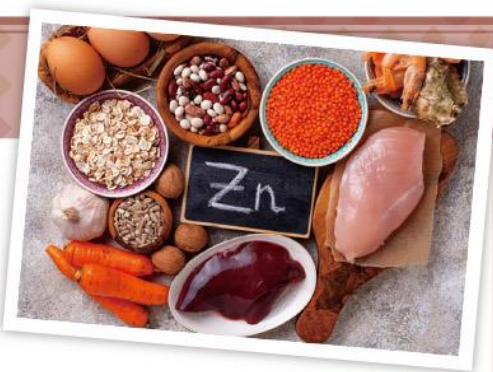
INDEX

- 新陳代謝を活発にする
亜鉛
- 頭痛や肩こりの原因に？
「歯ぎしり」と「食いしばり」
- 寒い夜でもぐっすり眠れる環境づくり
冬の快眠アドバイス
- 桃カブとホタテの
カルパッチョ



新陳代謝を活発にする 亜鉛 zinc

亜鉛は健康維持に欠かせない栄養素です。体に必要とされる必須ミネラルの一つで、体内に含まれる量が少ないことから微量ミネラルと呼ばれています。主に骨や筋肉、皮膚や肝臓、腎臓などに含まれていて細胞の分裂や再生、発育や新陳代謝、味覚や嗅覚を正常に保つなどの働きがあります。



01 不足する原因は？

偏った食事や無理なダイエットは亜鉛不足の原因に。また、加工食品などに含まれる添加物、食物繊維の摂りすぎも亜鉛の吸収を妨げます。アルコールの摂取は体内の亜鉛を消費するうえ体外への排出量を増やしてしまいます。

02 亜鉛不足が招く症状

亜鉛不足になると味覚障害や子供の成長障害などが起こりやすくなります。また、食欲不振、口内炎や皮膚炎といった症状があらわれることも。疲れやすい、風邪をひきやすいなど免疫力の低下にもつながるおそれがあります。

03 美容にもおすすめ

亜鉛は肌のターンオーバーやコラーゲンなどのタンパク質を作るために欠かすことのできない栄養素です。過不足なく摂取することで美肌や美髪、爪の健康にもつながります。ビタミンCと一緒に摂るのがおすすめです。

04 過剰摂取に注意

一方で、亜鉛の過剰摂取は頭痛や吐き気、腹痛などを引き起こす場合があります。また、銅や鉄の吸収が阻害されて貧血になるおそれもあることから、サプリメントなどを摂取する場合には注意が必要です。

Check

亜鉛を多く含む食材

牡蠣、牛肉、豚肉、カニ、うなぎ、ナッツなど

食品から摂取する亜鉛のうち体内で吸収できるのは30%程度です。吸収率を上げるにはバランスの良い食事を心がけ、ビタミンCやクエン酸などを含む食品と一緒に摂ることが重要です。

頭痛や肩こりの原因に？

『歯ぎしり』と『食いしばり』



寒さがつらいこの時期は、肩こりを訴える人が増えるといえます。寒さで肩をすくめる、背中を丸めるなど、姿勢が悪くなることが一因といわれます。一方で、季節を問わず慢性的な頭痛や肩こりに悩んでいる人も少なくありません。その原因はさまざまですが、『歯ぎしり』や『食いしばり』によるものも。実は、放っておくとほかの病気を引き起こすことがあります。心当たりのある人は、早めに歯科医でチェックしてもらいましょう。

もしかして『食いしばり症候群』？

ギリギリ…と音を立てるいわゆる『歯ぎしり』のほかに、音を出さず上下の歯を強く食いしばる『食いしばり』という状態があります。若い人に多く、睡眠中だけでなく仕事にも歯を食いしばっていて、歯はもちろん、顎の筋肉にも負担がかかります。顎の筋肉が張るという人は『食いしばり症候群』かもしれませんよ。

怖いのは頭痛や肩こりだけじゃない？

歯ぎしりや食いしばりで顎の筋肉が疲れると、頭痛や肩こりが起こりやすくなります。また、歯ぎしりに気づかずそのままにしておくと、歯周病、顎関節症、外骨腫などの病気や、耳鳴り、睡眠障害、自律神経失調症といった症状を招くおそれもあります。歯の異常なすり減り、歯がかける、歯がしみるという人は注意が必要です。

『歯ぎしり』や『食いしばり』はなぜ起きる？

ほとんどの人が知らず知らずのうちに歯ぎしりをしています。噛み合わせが悪い、虫歯があるなど、口内環境が不安定である場合や、強いストレスを感じたときにも起こりやすくなります。

寒い夜でもぐっすり眠れる環境づくり

冬の快眠アドバイス



布団に入ってもなかなか寝つけなかったり、身体が冷えて夜中に目が覚めてしまうことはありませんか？冬は日照時間が短いことや、気温の低さの影響により睡眠リズムがとて乱れやすい季節です。そこで今回は、寒いこの時期に知っておきたい布団えらびのポイントや、快適な睡眠環境づくりについてご紹介します。

気持ちよく眠るための条件は？

人が気持ちよく眠れる室温は16～19℃の範囲。そして、より睡眠に大きく関係するといわれているのが、寝床の中の温度です。気持ちよく眠っているときは、32～34℃ほどですが、冬は敷き布団を通して熱が逃げてしまいやすい状態です。（寝床内の保温の6割が敷き布団、4割が掛け布団が担っているといわれています。）冬の睡眠には、熱を逃がさない布団をえらぶことがとても大切です。

寒い冬の布団えらびと使い方のポイント

★ 掛け布団のポイント

掛け布団は軽くて保温性のある『羽毛布団』がおすすめです。羽毛は体温を吸収して暖かくなるという性質を持っているため、身体に直接触れさせるようにしましょう。毛布と併用するときには、羽毛布団の上に毛布をかけて使うようにしましょう。（反対に、毛布の上に羽毛布団をかけて使用すると保温効果が半減してしまうといわれています。）また、寒いからといって布団を何枚も重ねると布団の重さで身体が圧迫され、眠りの妨げの原因となるのでなるべく避けましょう。

★ 敷き布団のポイント

熱（体温）の約60％程度が敷き布団から逃げてしまうため、実は敷き布団えらびがとても大切です。寒い夜により暖かく、気持ちよく眠るためには『ダウンパッド』がおすすめ。ダウンパッドは羽毛の入った敷きパッドです。ふんわり柔らかいダウンが身体と敷き布団のすき間を埋めて、布団の中の熱を逃がさないため、暖かさが保たれます。空気をたっぷり含むタイプの敷き毛布・敷きパッドにしておけば、電気毛布などで事前に温めた空気を、より長持ちさせることができます。

布団を床に敷く時の注意点

畳やフローリングに布団を敷いて寝ている方は、敷き布団1枚だと布団内部と床との温度差で結露が発生してしまい、布団がカビやすくなってしまう可能性も。冬場は敷き布団を2枚重ねて使いましょう。また、可能であればベッドに変えて床上げするのがおすすめ。床に近いほど冷えるので、30～40cm高くするだけでもずいぶん変化があります。



重ね着のしすぎはNG！

肌寒いからといって、寝る時に服を何枚も重ね着したり、パーカーやカーディガンを羽織ったりしていませんか？人は、夏だけではなく冬も同様に一晩にたくさんの量の汗をかいています。厚着をし過ぎることで汗が服の内側にこもってしまい、身体の熱が発散されず寝苦しくなってしまいます。パジャマは薄手のもので、生地は汗を吸い、温湿調節してくれる綿やウールのダブルガーゼ、スモースニットなどがおすすめです。



桃カブとホタテの カルパッチョ

Recipe

材料（4人分）

桃カブ	1/2個
塩(手順1)	小さじ1/2
刺身用ホタテ	4個
オリーブオイル	大さじ1/2
塩(手順2)	少々
粗挽き黒コショウ	少々
レモン汁	小さじ2/3
ディル	適量
ピンクペッパー	少々

作り方

1

桃カブはよく洗い、皮付きのまま5mmの薄切りにして、塩をふりかけ、しんなりするまで15分程置き、水分を切る。ホタテは5mmほどの厚さでスライスしておく。

2

皿に桃カブとホタテを交互に並べ、上からオリーブオイル・塩・粗挽き黒コショウをふりかける。レモン汁をかけたらディルを添え、ピンクペッパーを散らす。

カブの持つ 栄養

カブの注目成分「イソチシアネート」には、抗菌・消炎作用があります。特に皮の部分に多く含まれています。イソチシアネートは熱に弱いので、浅漬けやおろしなど、生のままで食べると、より効果的に摂取することができます。また、葉の部分はβ-カロテンが豊富です。鉄分やカルシウム、葉酸も含まれているので、捨てずに活用しましょう。

カブの選び方

- 葉がピンとしていて張りがあるもの。
- 実が艶やかで瑞々しいもの。
- 形は丸く整っていて、ヒビが入っていないもの。

カブの保存方法

買って来たら、葉と実を切り離し、それぞれをラップに包んで冷蔵庫で保存します。さっと塩茹でして細かく刻み、冷凍保存しておく、便利に使えます。



桃カブ

赤カブの鮮やかさと、サラダカブのみずみずしさを合わせ持つカブです。果肉はほんのりと甘く、ほのかに辛味はありますが、爽やかな味わいなので生食がおすすめです。皮が手で剥ける特徴がありますが、鮮やかな皮の色を活かしたお料理もおすすめ！

カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2 丁目 215-1
TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894
<http://www.takumi-h.com> casa@takumi-h.com